

保育士におけるストレングスカードを用いた エンカウンターグループの試み

浦野陽子¹⁾・山本眞利子²⁾

要約

本研究の目的は、保育士に対してストレングスカードを用いたエンカウンターグループ（EG）を行い、その効果を検証することであった。研究1では、保育士の強みに関する意識やソーシャルサポート、メンタルヘルスの現状を明らかにすることを目的とした質問紙調査を行った。分析の結果、強みの認識は強みへの注目や活用感、ソーシャルサポート、メンタルヘルスと相関関係にあることが明らかとなった。また、保育士の年齢（世代）や担当業務によって得点差があることが見出された。研究2では、保育現場でストレングスカードを用いたEGを行い、その効果を検証した。保育園3園で5～6名の保育士を対象としたEGを行い、4回の質問紙調査を実施した。その結果、3園全てで強みへの注目について有意差が見られ、2園では全ての尺度得点に関して効果量が認められた。さらに、KH Coderを用いたテキスト分析を行った。本研究を通して、保育士に対するストレングスカードを用いたEGは強みの認識を促し、自己や他者の強みに注目することによってソーシャルサポートの認識がより肯定的となること、メンタルヘルスにもよりよい影響を与える可能性が示唆された。

キーワード：保育士、ストレングスカード、強みの認識、ソーシャルサポート、メンタルヘルス

問題と目的

近年、ポジティブ心理学という流れの中でストレングスへの注目が高まっている（Seligman, 2011/2014）。ストレングスとは「人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせるような特性（Wood et al., 2011）」であり、日本語では強みや長所という言葉で表される。この数年の間に、医療、福祉、教育現場において、ストレングスに焦点を当てたプログラムの開発や支援が行われ、効果を発揮している（藤島, 2013；平尾・山本, 2014）。高橋（2016）は大学生を対象とした研究で、強みの認識や活用に関するプログラムによって、強みへの注目、強みの活用感、ウェルビーイングが高まることを明らかにし、強みへの注目と強みの活用感には双方向の影響関係があること、強みへの注目はウェル

ビーイングを高めることを示している。支援するという視点においてストレングスを意識し活用する場が広がってきているが、対人援助に関わる人同士、職場内・職員間においても同じようにストレングスが意識され活用されているのであろうか。先行研究を調査したが、日本において対人援助職に就く人々を対象に自身のストレングスへの意識を調査した研究は見当たらなかった。本研究では対人援助職である保育園で働く保育士に焦点を当て、保育士自身がもつストレングスへの意識について調査する。

保育士を対象とした先行研究では、ストレスやメンタルヘルス、離職がテーマとして取り上げられているものが少なくない。宮下（2010）は、保育士のバーンアウト傾向について、園内の人間関係が大きなストレス源となり影響していることを指摘している。ま

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部心理学科

た、保育士が離職を考える理由の第一位として、職場の人間関係が挙げられている(石川・井上, 2010)。廣川(2008)は、同僚からのサポートが保育士のバーンアウトと離職を抑制することを明らかにしている。これらのことから、保育士のメンタルヘルスにとって職場の人間関係は重要なものであり、同僚からのサポートを感じることができれば、職場におけるメンタルヘルスが向上すると考えられる。

重田(2007)は、保育現場では多忙化により、仲間同士の気づかいや支え合う関係が弱まっていることを指摘し、「子どもや親をみる眼で仲間をみる」ことの重要性を説いている。上村(2011)は、保育士のメンタルヘルスとソーシャルサポートの関連の高さを示し、ソーシャルサポートを充実させるためには保育士間のフォーマル・インフォーマルな関係作りのための場の設定や経験年数の違う保育士同士の協働作業が有効であることを示唆している。保育士間のフォーマル・インフォーマルな関係作りのための場の設定とは、具体的にどのような方法が考えられるだろうか。堅苦しくなりすぎず、意見を出し合って互いを認め合えるような活動としてどのようなものが考えられるだろうか。その一つの方法として、エンカウンターグループ(EG)が挙げられるだろう。EGには、カール・ロジャーズ(Rogers, C.R.)によって開発されたベーシックEGと國分康孝によって開発された構成的EGがある。構成的EGはふれあいと自己発見を目標とし、個人の行動変容を目的とした心理教育プログラムである(國分, 1981)。また、國分(1999)は構成的EGのねらいの一つとして、「人間関係をつくること」を挙げている。近年、構成的EGは教育現場において数多く行われており、児童・生徒・学生だけでなく、教師や保護者を対象とした実践も増えてきている(押江, 2012)。大学生を対象にした浦野・山本(2018)では、ストレングスカードを用いた構成的EGによって爽快感が高まり、抑うつ感や不安感は低減することが明らかになっている。ストレングスカードを用いた構成的EGは、保育現場で働く保育士にとっても、保育士同士のよりよい交流を促進するきっかけとなるのではないだろうか。

そこで本研究では、保育士のストレングスに関する意識やソーシャルサポート、メンタルヘルスの現状や関連を明らかにした上で、保育士を対象にストレングスカードを用いた構成的EG(以下、EGと表記する)を行い、その効果を検討する。

研究1

目 的

保育士のストレングスに関する意識および職場内のソーシャルサポートとメンタルヘルスの現状について調査する。また、ストレングスに関する意識、ソーシャルサポート、メンタルヘルスの関連を検討する。

方 法

調査協力者と調査期間

K県内の保育園19カ園に質問紙を配布し、各園に勤務する保育士294名から回答を得た(回収率は77.4%であった)。分析の際には不備のある回答を除き、271名を対象とした。調査期間は2017年4月～6月であった。

材 料

1. フェイスシート(筆者作成)

性別、年齢(世代)、保育士歴、勤務形態、現在担当している仕事について選択肢もしくは記述による回答を求めた。

2. 強み(長所)の自由記述

「生活面や仕事面でのあなたの強み(長所)を教えてください。どのようなことでも構いません。いくつでも、自由に記入してください。」との教示で、自由記述での回答を求めた。

3. 日本語版強み認識尺度(Strength Knowledge Scale: SKS)

高橋・森本(2015)によって翻訳された、Govindji & Linley(2007)の“Strength Knowledge Scale”の日本語版尺度である。全8項目の1因子構造であり、「全くあてはまらない」から「非常によくあてはまる」の5件法で評定を求めた。

4. ポジティブ側面への積極的注目(Active Focusing on Positivity: AFP)尺度

高橋(2016)によって作成された、日常的に強みに積極的に注目しようとする傾向を測定する尺度である。「自己に対するAFP(Self-AFP)」7項目と「他者に対するAFP(Others-AFP)」8項目の2因子、計15項目からなる。各項目について「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の5件法で評定を求めた。

5. 日本語版強み活用感尺度(SUS)

高橋・森本(2015)によって翻訳された、Govindji & Linley(2007)の“Strength Use Scale”の日本語版尺度である。全14項目の1因子構造であり、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の5件法で評定を求めた。

6. ソーシャルサポート尺度

小牧（1994）によって小牧・田中（1993）の尺度に追加・修正を加え作成された尺度を使用した。「情緒的サポート」8項目、「道具的サポート」6項目の2因子、計14項目からなる。項目の始まりは「同僚や先輩は…」とし、「そう思わない」から「そう思う」の5件法で評定を求めた。

7. Mental Health Inventory-5 for Workers (MHI-5)

松永・飯田（2009）によって開発された、勤労者のストレス度を測定する尺度である。「やりがい・達成感」「勤労意欲の減退」「疲労・消耗感」「余裕・ゆとりのなさ」「社会関係の回避」の5つの下位尺度から構成され、各尺度6項目ずつの計30項目からなる。「まったくそう思わない」から「いつもそう思う」の4件法で評定を求めた。本研究では、MHI-5得点が精神的な健康度を表す得点となるよう、「やりがい・達成感」以外の下位尺度得点を逆転させ合計した得点を尺度得点とし、「メンタルヘルス」得点とする。

倫理的配慮

調査協力者の所属する各保育園園長へ協力依頼文書を配布し、本研究の趣旨を伝えた。その際、調査は匿名で行うこと、回答結果は統計的に処理するため個人や施設が特定されることはないこと、結果は研究目的以外には使用しないことも併せて明記した。また、調査協力者に対しても同様に協力依頼文書を配布し、同意いただける場合にのみ質問紙に回答していただいた。なお、本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を受けて実施した（研究番号：303）。

結 果

1. 年齢（世代）による得点差

保育士の年齢（世代）の違いによる得点差を検討するため、下位尺度得点について一要因分散分析を行った（世代の回答があった264名を分析対象とした）。また、有意差と有意傾向が見られた得点に関して、TukeyのHSD法による多重比較を行った。保育士の世代ごとの下位尺度得点の記述統計量および分散分析の

Table 1 保育士世代別の分散分析表

	20代 (N=55)	30代 (N=67)	40代 (N=77)	50代以上 (N=65)	F 値	多重比較	η^2 (大きさ)
SKS	24.5 (5.9)	26.4 (5.6)	25.8 (5.3)	28.0 (4.9)	4.27**	20代<50代以上	.05 (小)
AFP	52.8 (6.5)	54.8 (6.7)	54.9 (6.2)	54.4 (7.0)	1.28		.02 (小)
Self-AFP	21.6 (4.8)	23.7 (4.1)	23.8 (4.0)	23.9 (4.0)	3.83*	20代<30代・40代・50代以上	.04 (小)
Others-AFP	31.2 (3.2)	31.1 (3.6)	31.1 (3.5)	30.4 (3.7)	0.64		.01 (小)
SUS	43.8 (10.6)	47.5 (9.4)	46.4 (8.9)	48.5 (9.2)	2.67 [†]	20代<50代以上	.03 (小)
ソーシャルサポート	56.7 (9.8)	56.9 (7.9)	56.6 (9.0)	55.4 (8.9)	0.36		.005
情緒的サポート	32.0 (5.9)	32.6 (4.7)	32.2 (5.3)	31.5 (5.1)	0.58		.007
道具的サポート	24.7 (4.6)	24.2 (3.8)	24.4 (4.0)	24.0 (4.2)	0.37		.005
メンタルヘルス	93.7 (16.3)	96.7 (15.4)	94.6 (16.4)	97.5 (14.0)	0.81		.008
やりがい・達成感	19.1 (3.2)	18.8 (3.0)	19.1 (3.3)	19.0 (2.9)	0.12		.002
勤労意欲の減退	10.2 (3.4)	9.6 (3.2)	9.9 (3.7)	9.9 (3.4)	0.26		.004
疲労・消耗感	14.1 (5.0)	13.1 (4.5)	14.1 (4.1)	12.9 (3.9)	1.48		.02 (小)
余裕・ゆとりのなさ	12.1 (4.2)	11.0 (4.2)	11.5 (4.2)	10.2 (3.2)	2.55 [†]	20代>50代以上	.03 (小)
社会関係の回避	9.0 (3.1)	8.3 (2.9)	8.9 (3.7)	8.6 (2.9)	0.62		.008

上段：平均値，下段：標準偏差

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

Table 2 担当業務別の分散分析表

	0歳児 (N=32)	1歳児 (N=38)	2歳児 (N=35)	3歳児 (N=27)	4歳児 (N=20)	5歳児 (N=22)	加配 (N=25)	フリー (N=34)	支援 (N=12)	F 値	多重比較	η^2 (大きさ)
SKS	26.8 (6.5)	25.4 (5.7)	26.0 (5.1)	25.3 (6.0)	25.8 (5.7)	25.1 (4.3)	25.9 (4.9)	29.6 (5.0)	27.3 (3.8)	2.06*	0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・ 加配<フリー	.07 (中)
AFP	53.8 (7.4)	54.0 (6.1)	52.9 (5.2)	54.0 (6.5)	56.0 (7.4)	51.8 (5.6)	56.8 (6.1)	57.3 (7.3)	53.8 (6.9)	2.07*	0歳児・1歳児<フリー 2歳児<加配・フリー 5歳児<4歳児・加配・フリー	.07 (中)
Self-AFP	23.2 (4.8)	23.0 (4.5)	22.2 (4.2)	23.5 (4.0)	24.1 (4.5)	21.6 (2.9)	24.0 (3.5)	25.5 (4.2)	23.6 (4.2)	2.06*	0歳児・1歳児・2歳児・5歳児<フリー	.07 (中)
Others-AFP	30.6 (3.9)	31.0 (2.7)	30.6 (2.6)	30.4 (3.9)	31.9 (3.7)	30.2 (3.7)	32.8 (3.4)	31.8 (3.9)	30.3 (3.2)	1.52		.05 (小)
SUS	45.7 (10.4)	46.8 (10.6)	48.1 (9.8)	44.7 (9.7)	47.2 (9.0)	43.2 (8.5)	47.2 (8.8)	50.1 (9.2)	49.5 (5.5)	1.29		.04 (小)
ソーシャルサポート	56.1 (11.0)	55.6 (6.2)	56.3 (9.2)	58.0 (8.2)	56.8 (9.5)	54.8 (10.1)	56.7 (9.5)	59.4 (8.6)	56.1 (7.1)	0.68		.02 (小)
情緒的サポート	32.3 (6.7)	31.4 (4.0)	32.0 (5.2)	33.3 (5.2)	32.1 (5.1)	31.2 (5.7)	32.1 (5.2)	34.1 (4.7)	32.3 (3.8)	0.86		.03 (小)
道具的サポート	23.8 (4.7)	24.2 (3.0)	24.3 (4.6)	24.8 (3.6)	24.7 (4.7)	23.6 (4.7)	24.6 (4.8)	25.4 (4.2)	23.8 (3.3)	0.49		.02 (小)
メンタルヘルス	98.5 (15.0)	95.5 (15.8)	92.0 (15.2)	96.2 (16.1)	92.0 (16.5)	87.0 (16.1)	103.2 (11.9)	98.3 (15.8)	104.0 (11.3)	2.66*	2歳児・4歳児<加配・支援 5歳児<0歳児・1歳児・3歳児・加配・フリー・支援	.08 (中)
やりがい・達成感	19.8 (3.2)	18.7 (3.3)	18.3 (3.2)	19.0 (2.9)	19.0 (2.8)	18.7 (2.8)	19.7 (3.0)	20.0 (2.7)	19.3 (3.1)	1.10	2歳児>0歳児・加配・支援 4歳児>加配・支援 5歳児>0歳児・加配・フリー・支援	.04 (小)
勤労意欲の減退	8.9 (2.6)	9.8 (3.7)	10.8 (3.2)	9.9 (3.7)	10.8 (3.9)	11.5 (3.4)	8.6 (3.1)	9.6 (3.5)	8.1 (2.1)	2.31*		.07 (中)
疲労・消耗感	12.9 (4.6)	13.7 (4.4)	14.5 (4.1)	13.2 (4.4)	14.5 (4.2)	16.1 (4.7)	11.7 (3.5)	13.3 (4.3)	10.8 (4.1)	2.65*	1歳児>支援 2歳児・4歳児>加配・支援 5歳児>0歳児・1歳児・3歳児・加配・フリー・支援	.08 (中)
余裕・ゆとりのなさ	11.1 (4.1)	11.3 (4.0)	11.9 (3.9)	11.4 (4.3)	12.4 (4.0)	13.9 (4.2)	8.7 (2.1)	10.2 (4.1)	8.8 (2.9)	3.70*	0歳児・1歳児・3歳児>加配 2歳児>加配・支援	.13 (中)
社会関係の回避	8.4 (2.6)	8.5 (3.1)	9.1 (3.1)	8.3 (3.8)	9.3 (3.6)	10.2 (3.4)	7.5 (2.6)	8.7 (3.3)	7.7 (2.6)	1.46	4歳児>加配・フリー・支援 5歳児>0歳児・1歳児・3歳児・加配・フリー・支援	.05 (小)

上段：平均値、下段：標準偏差

* $p < .05$, ** $p < .01$

結果を Table 1 に示す。

強み認識度 (SKS) では、有意な差が見られ ($F(3, 260) = 4.27, p < .01$)、20代<50代以上であった ($MSe = 29.62$, 5%水準)。自己に対する AFP (Self-AFP) では、有意な差が見られ ($F(3, 260) = 3.83, p < .05$)、20代<30代・40代・50代以上であった ($MSe = 17.89$, 5%水準)。強み活用感 (SUS) では、有意な差が見られ ($F(3, 260) = 2.67, p < .10$)、20代<50代以上であった ($MSe = 90.98$, 5%水準)。余裕・ゆとりのなさでは、有意な差の傾向が見られ ($F(3, 260) = 2.55, p < .10$)、20代>50代以上であった ($MSe = 15.98$, 5%水準)。それ以外の下位尺度得点では有意な差は認められなかった。なお、SKS, ポジティブ側面への積極的注目 (AFP), Self-AFP, 他者に対する AFP (Others-AFP), SUS, 疲労・消耗感, 余裕・ゆとりのなさについては小程度の効果量 (η^2) が認められた。

2. 担当業務による得点差

保育士が担当する業務によって得点差があるかを検討するため、下位尺度得点について一要因分散分析を行った (現在担当している仕事について記入があった245名を分析対象とした)。分散分析では、クラス担任 (0~5歳児), 障がい児担当の加配保育士 (加配), 全クラスを補助するフリー保育士 (フリー), 保育園内の子育て支援センターで働く保育士 (支援) の7つの担当業務を扱った。有意差が見られた得点に関しては、Fisher の LSD 法による多重比較を行った。担当業務ごとの下位尺度得点の記述統計量および分散分析の結果を Table 2 に示す。

強み認識度 (SKS) では、有意な差が見られ ($F(8, 236) = 2.06, p < .05$)、0歳児・1歳児・2歳児・3歳児・4歳児・5歳児・加配<フリーであった ($MSe = 30.18$, 5%水準)。ポジティブ側面への積極的注目 (AFP) では、有意な差が見られ ($F(8, 236) = 2.07$,

$p<.05$), 0歳児・1歳児<フリー, 2歳児<加配・フリー, 5歳児<4歳児・加配・フリーであった ($MSe=43.87$, 5%水準)。詳細はTable 2に示す。なお, 全ての下位尺度得点について小～中程度の効果量 (η^2) が認められた。

3. 相関分析

各尺度得点間の関連性を明らかにするために, 相関分析を行った (Table 3に示す)。その結果, 全ての尺度得点間において有意な正の相関が認められた。

4. 構造方程式モデリング

高橋 (2016) に基づいてパスモデルを作成し, 構造方程式モデリングによる分析を行った。分析にはAmos21.0 (IBM) を使用した。修正指数と改善度を基にモデルの修正を行い, 最終的なモデルを導出した (Figure 1)。 $\chi^2(3, N=271)=1.611(p=.657)$, 各適合度指標の値はGFI=.998, AGFI=.988, CFI=1.000, RMSEA=.000, AIC=25.611であり, モデルの当てはまりが良いことが示された。

強み認識度 (SKS) からは, AFP ($\beta=.55, p<.001$),

SUS ($\beta=.72, p<.001$), ソーシャルサポート ($\beta=.23, p<.001$) へ有意な正のパスが見られた。AFP と SUSの間には有意な正の共分散が見られた ($\beta=.26, p<.001$)。AFP からは, ソーシャルサポート ($\beta=.25, p<.001$) とメンタルヘルス ($\beta=.29, p<.001$) へ有意な正のパスが認められた。ソーシャルサポートからは, メンタルヘルスへ有意な正のパスが見られた ($\beta=.36, p<.001$)。

研究2

目 的

保育士を対象にストレングスカードを用いたエンカウンターグループを実践し, その効果を検証する。

方 法

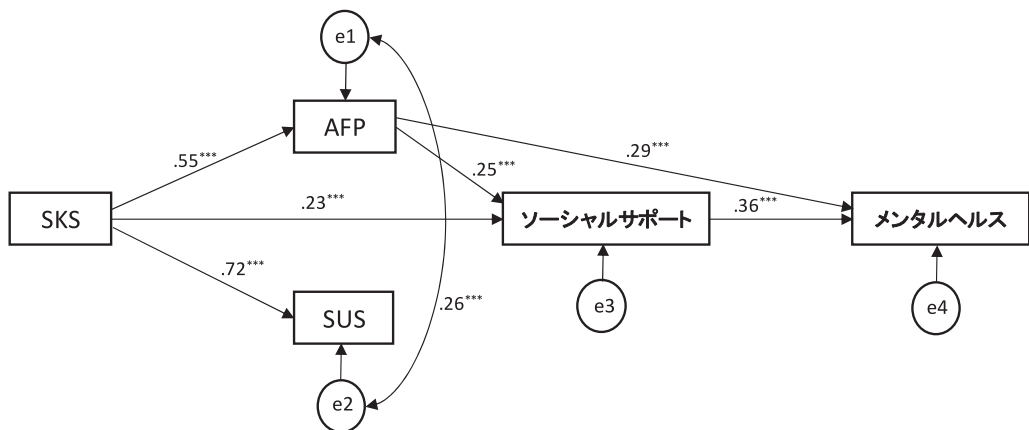
調査協力者と調査期間

本研究の趣旨を説明し同意を得られた保育園3園でエンカウンターグループ (EG) を実施した。また, EG実施1週間前, EG実施前, EG実施後, EG実施1週

Table 3 各尺度得点間の相関係数

	SKS	AFP	SUS	ソーシャルサポート	メンタルヘルス
SKS	—				
AFP	0.552***	—			
SUS	0.721***	0.546***	—		
ソーシャルサポート	0.364***	0.372***	0.314***	—	
メンタルヘルス	0.337***	0.418***	0.305***	0.462***	—

*** $p<.001$



*** $p<.001$

Figure 1 構造方程式モデリングによるパス図

間後の計4回の質問紙調査を行った。調査協力者は保育士17名（男性2名、女性15名）で、ほとんどがクラス担任をしている保育士であった。A園6名（20代2名、30代1名、40代1名、50代1名、60代1名）、B園6名（20代3名、30代2名、60代1名）、C園5名（20代3名、30代2名）を分析対象とした。調査期間は2017年7月～8月であった。

材 料

1. フェイスシート（筆者作成）
 2. 強み（長所）の自由記述
 3. 日本語版強み認識尺度（Strength Knowledge Scale : SKS）
 4. ポジティブ側面への積極的注目（Active Focusing on Positivity : AFP）尺度
 5. 日本語版強み活用感尺度（SUS）
 6. ソーシャルサポート尺度
 7. Mental Health Inventory-5 for Workers（MHI-5）
- 上記1.～7.は研究1と同様。
8. 自由記述

EG実施後の質問紙に感想を記入するシートを添付し、自由記述による感想を求めた。

9. ストレングスカード日本語版

竹田（2013）により作成された、個人のストレングスを表すカードである（本研究での使用において許可を得ている）。計48枚からなり、カード1枚1枚には「親しみやすい」や「信念がある」など言葉とイラストが描かれている。

10. ワークシート（筆者作成）

大学生を対象に作成されたストレングスをテーマとするワークシート（浦野・山本、印刷中）を土台として、保育士向けに修正を加えたワークシートを作成した（付録参照）。

手続き

ストレングスカードと筆者が作成したワークシートを用いて、50～60分のEGを実施した。各園5～6名の保育士で机を囲み、机上にストレングスカードを配置した。自身の強みをストレングスカードから選び、一人ずつ発表してもらい、他の人からも強みを伝えてもらうというワークを行った。

- ① 自分もっているストレングスをストレングスカードの中から1～3枚選び、カードに書いてある言葉をシートに記入する。
- ② カードを選んだ理由を考え、その際思い出した体験や出来事を記入、もしくは頭の中で考える。
- ③ 選んだカードとカードを選んだ理由をグループの

メンバーに伝える。その際、各メンバーは発表者のストレングスを他にも見つけ、理由とともに伝え、カードを手渡す。発表者は受け取ったカードに書いてある言葉をシートに記入する。

- ④ ワークを通して思ったことをグループ内で伝え合う。

倫理的配慮

調査協力者が所属する各保育園の園長に協力依頼文書を配布し、本研究の概要について説明を行った。その際、調査は匿名で行うこと、回答結果は統計的に処理するため個人や施設が特定されることはないこと、結果は研究目的以外には使用しないことを説明した。また、調査協力者に対しても同様に協力依頼文書を配布し、ワークへの参加や質問紙への回答は任意であり、いつでも参加を辞退できること、辞退することによる不利益はないことを説明した。さらに、質問紙は毎回封筒に入れて提出してもらうことで、筆者以外が回答結果を見ることがないように配慮した。なお、本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を受けて実施した（研究番号：303）。

結 果

1. 園ごとの下位尺度得点の変化

EG実施1週間前（①）、EG実施前（②）、EG実施後（③）、EG実施1週間後（④）の4水準における一要因分散分析を行った。有意差と有意傾向が見られた得点に関しては、Holm法による多重比較を行った。保育園ごとの結果を以下に示す。

（1）A園

A園における下位尺度得点の記述統計量および分散分析の結果をTable 4に示す。自己に対するAFP(Self-AFP)では有意な傾向が見られ($F(3, 15)=2.07, p<.10$)、①・②<③であった($MSe=8.10$, 5%水準)。それ以外の下位尺度得点では有意な差は見られなかったが、メンタルヘルスのやりがい・達成感、余裕・ゆとりのなさ以外の下位尺度得点については小～大の効果量(η^2)が認められた。

（2）B園

B園における下位尺度得点の記述統計量および分散分析の結果をTable 5に示す。強み認識度(SKS)では有意な差が見られ($F(3, 12)=4.42, p<.05$)、①・②<③であった($MSe=7.55$, 5%水準)。ポジティブ側面への積極的注目(AFP)では有意な傾向が見られ($F(3, 12)=2.91, p<.10$)、①・②<③であった($MSe=9.02$, 5%水準)。疲労・消耗感では有意な傾向が見ら

Table 4 A 園の分散分析表

	1 週間前 ①	EG 前 ②	EG 後 ③	1 週間後 ④	F 値	多重比較	η^2 (大きさ)
SKS	29.7 (5.9)	29.7 (5.6)	33.2 (5.3)	34.0 (4.9)	2.78		.16 (大)
AFP	55.5 (3.3)	58.3 (4.0)	63.0 (4.5)	61.3 (4.6)	2.35		.09 (中)
Self-AFP	23.8 (1.9)	26.3 (1.7)	28.5 (2.1)	28.3 (1.8)	3.52 [†]	①・②<③	.17 (大)
Others-AFP	31.7 (1.7)	32.0 (2.3)	34.5 (2.4)	33.0 (2.9)	1.29		.04 (小)
SUS	51.2 (10.6)	53.5 (9.4)	59.2 (8.9)	59.0 (9.2)	3.87		.18 (大)
ソーシャルサポート	62.3 (1.2)	59.8 (2.6)	62.8 (2.6)	64.2 (2.8)	2.00		.08 (中)
情緒的サポート	35.5 (0.2)	33.3 (1.6)	35.7 (1.6)	36.5 (1.7)	1.63		.12 (中)
道具的サポート	26.8 (1.2)	26.5 (1.2)	27.2 (1.1)	27.7 (1.2)	1.16		.03 (小)
メンタルヘルス	96.5 (7.6)	94.8 (5.9)	95.0 (7.0)	94.7 (7.1)	0.18		.003
やりがい・達成感	19.2 (1.2)	19.2 (0.8)	19.3 (0.6)	19.2 (1.1)	0.04		.002
勤労意欲の減退	9.0 (1.5)	10.2 (1.4)	10.2 (1.6)	10.3 (1.5)	1.31		.03 (小)
疲労・消耗感	13.3 (1.6)	13.3 (1.3)	12.5 (1.6)	12.5 (1.6)	1.03		.02 (小)
余裕・ゆとりのなさ	11.0 (2.2)	11.0 (1.7)	10.8 (1.8)	11.0 (1.8)	0.02		.001
社会関係の回避	9.3 (1.6)	9.8 (1.4)	10.8 (1.8)	10.7 (1.6)	1.77		.03 (小)

上段：平均値，下段：標準偏差

[†] $p < .10$

Table 5 B 園の分散分析表

	1 週間前 ①	EG 前 ②	EG 後 ③	1 週間後 ④	F 値	多重比較	η^2 (大きさ)
SKS	23.0 (2.4)	23.8 (1.7)	28.8 (1.2)	25.8 (1.7)	4.42*	①・②<③	.28 (大)
AFP	51.4 (3.7)	52.8 (3.2)	56.8 (2.7)	53.4 (3.0)	2.91 [†]	①・②<③	.09 (中)
Self-AFP	21.6 (2.0)	22.6 (1.4)	24.8 (1.4)	23.4 (1.6)	2.54		.12 (中)
Others-AFP	29.8 (1.9)	30.2 (2.2)	32.0 (1.5)	30.0 (1.6)	2.19		.55 (小)
SUS	48.0 (3.1)	50.3 (2.2)	52.5 (2.2)	50.0 (4.1)	0.75		.09 (中)
ソーシャルサポート	63.5 (2.9)	65.3 (1.9)	65.5 (2.6)	65.3 (2.8)	3.51		.03 (小)
情緒的サポート	36.5 (1.7)	37.5 (1.3)	37.3 (1.9)	37.3 (1.7)	1.00		.02 (小)
道具的サポート	27.0 (1.6)	27.8 (1.1)	28.3 (1.2)	28.0 (1.2)	4.20		.04 (小)
メンタルヘルス	93.0 (5.1)	98.4 (3.9)	99.8 (3.3)	98.6 (4.9)	3.84		.08 (中)
やりがい・達成感	17.6 (1.0)	18.2 (0.6)	18.0 (0.3)	17.8 (0.5)	0.26		.03 (小)
勤労意欲の減退	11.0 (1.2)	10.0 (1.3)	10.0 (1.1)	9.8 (1.2)	1.25		.04 (小)
疲労・消耗感	13.8 (1.4)	12.4 (0.8)	12.0 (0.8)	11.2 (1.1)	4.58 [†]	①・③>④	.16 (大)
余裕・ゆとりのなさ	13.0 (1.6)	11.4 (1.6)	10.2 (1.5)	11.4 (1.9)	8.17*	①>②・④>③	.08 (中)
社会関係の回避	6.8 (0.8)	6.0 (0.0)	6.0 (0.0)	6.8 (0.8)	1.00		.11 (中)

上段：平均値，下段：標準偏差

[†] $p < .10$, * $p < .05$

Table 6 C 園の分散分析表

	1 週間前 ①	EG 前 ②	EG 後 ③	1 週間後 ④	F 値	多重比較	η^2 (大きさ)
SKS	24.0 (4.2)	23.4 (2.6)	25.2 (3.4)	27.0 (2.9)	1.18		.04 (小)
AFP	50.8 (3.4)	51.8 (2.9)	52.8 (3.8)	55.2 (4.7)	3.10		.05 (小)
Self-AFP	20.8 (2.9)	22.6 (1.8)	23.0 (2.1)	24.6 (2.8)	2.86 [†]	①<④	.07 (中)
Others-AFP	30.0 (1.7)	29.2 (1.9)	29.8 (2.0)	30.6 (2.0)	0.56		.02 (小)
SUS	39.2 (6.4)	45.8 (2.6)	48.2 (4.6)	45.2 (4.1)	1.68		.11 (中)
ソーシャルサポート	63.0 (3.3)	65.4 (2.7)	66.0 (2.2)	66.0 (2.6)	1.02		.05 (小)
情緒的サポート	35.2 (2.1)	37.0 (1.7)	37.4 (1.3)	37.4 (1.5)	1.04		.07 (中)
道具的サポート	27.8 (1.2)	28.4 (1.2)	28.6 (1.2)	28.6 (1.2)	0.68		.02 (小)
メンタルヘルス	92.2 (2.4)	97.8 (4.5)	99.8 (4.3)	96.6 (3.1)	1.94		.13 (中)
やりがい・達成感	19.6 (0.9)	19.6 (0.9)	20.2 (1.0)	19.8 (0.9)	0.52		.02 (小)
勤労意欲の減退	9.6 (1.0)	8.8 (1.1)	8.2 (1.0)	8.8 (1.4)	0.98		.05 (小)
疲労・消耗感	16.0 (1.5)	13.8 (2.2)	13.2 (2.4)	13.8 (2.1)	3.85 [†]	①>②・③・④	.06 (中)
余裕・ゆとりのなさ	13.6 (0.3)	12.0 (1.0)	11.6 (0.9)	12.4 (0.9)	1.67		.17 (大)
社会関係の回避	8.2 (1.2)	7.2 (1.2)	7.4 (1.2)	8.2 (1.4)	0.65		.03 (小)

上段：平均値，下段：標準偏差

[†] $p<.10$

れ ($F(3, 12)=4.58, p<.10$)，①・③>④であった ($MSe=1.29$ ，5 % 水準)。余裕・ゆとりのなさでは有意な差が見られ ($F(3, 12)=8.17, p<.05$)，①>②・④>③であった ($MSe=0.81$ ，5 % 水準)。それ以外の下位尺度得点では有意な差は見られなかったが，全ての下位尺度得点において小から大の効果量 (η^2) が認められた。

(3) C 園

C 園における下位尺度得点の記述統計量および分散分析の結果を Table 6 に示す。自己に対する AFP(Self-AFP) では有意な傾向が見られ ($F(3, 12)=2.86, p<.10$)，①<④であった ($MSe=4.27$ ，5 % 水準)。疲労・消耗感では有意な傾向が見られ ($F(3, 12)=3.85, p<.10$)，①>②・③・④であった ($MSe=1.98$ ，5 % 水準)。それ以外の下位尺度得点では有意な差は見られなかったが，全ての下位尺度得点において小～大の効果量 (η^2) が認められた。

2. EG 後の感想について

自由記述の感想について，KH Coder (樋口，2004，2014) による分析を行った。

(1) 特徴語の出現回数

総抽出語数は1145語，異なり語数は219語であった。特徴語には「自分」(31回)，「長所」(26回)，「思う」(19回)，「人」(16回)，「嬉しい」(11回)，「見つける」(9回)，「グループワーク」(8回) などがあった。これら特徴語のうち，上位30語と出現回数を Table 7 に示す。

(2) 共起ネットワーク

特徴語同士の関係を見るために，出現パターンの似通った語 (共起の程度が強い語) を線で結んだネットワークを描いた。強い共起関係ほど太い線で，出現数の多い語ほど大きい円で描いた。ネットワーク構造の中で中心的な役割を果たす語 (媒介中心性) を確認し，比較的強い結びつきのある部分を検出してグループ分けを行うサブグラフ検出を行った (Figure 2)。各グループに含まれる語を整理し，原文解釈と行き来しながらそれぞれの特徴づけを行った結果，次の7つが見出された。

“ ” 内は参加者の記述の原文であり，【 】内は記述

Table 7 EG 後の感想における特徴語の出現回数（上位 30 語）

順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数
1	自分	31	11	カード	6	21	活かす	3
2	長所	26	12	言う	6	22	機会	3
3	思う	19	13	知る	6	23	考える	3
4	人	16	14	気付く	5	24	時間	3
5	他	13	15	見る	5	25	自信	3
6	強み	12	16	褒める	5	26	周り	3
7	嬉しい	11	17	良い	5	27	聞く	3
8	見つける	9	18	感じる	4	28	ストレングス	2
9	先生	9	19	元気	4	29	改めて	2
10	グループワーク	8	20	伝える	4	30	楽しい	2

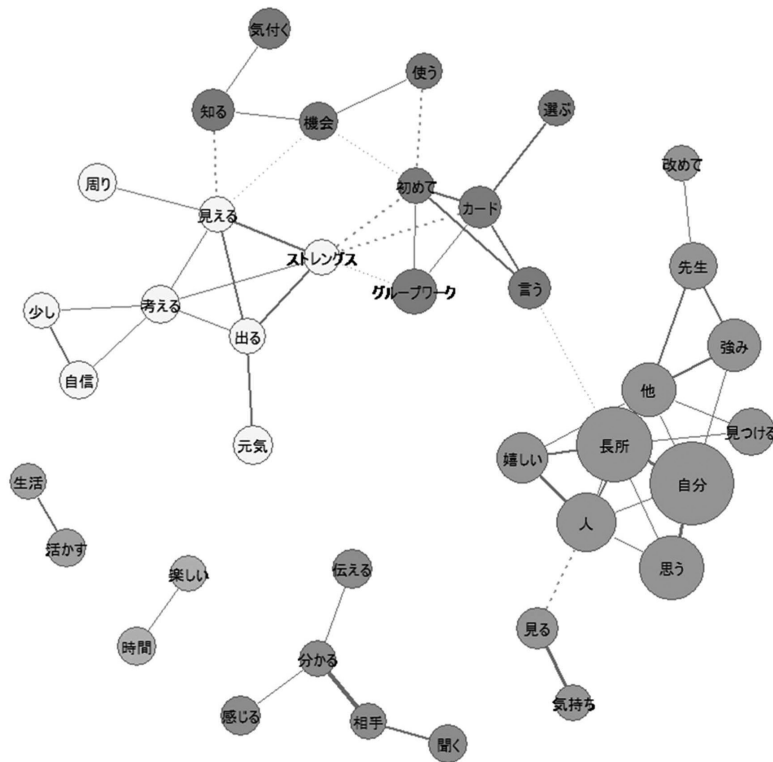


Figure 2 自由記述の共起ネットワーク

の補足である。Figure 2 の中で、各グループに含まれている特徴語には下線を記している。

① 人から自分の長所（強み）を見つけてもらうことは嬉しい

“自分では、自分の長所をなかなか見つけられないので、周りの人から見つけてもらえると、とても嬉しく感じた”や“自分の長所，強みを他の人から言って

もらったことで、今まで自分がどのように見られていたかや、自分では気付くことができない長所を知ることができて、とても嬉しい”といった記述がなされていた。

② ストレングスカードを使うと伝えやすい

“言葉だけでは言い難いこともカードがあったのでイメージしながら選ぶことができました”や“カード

を使用することで、相手にも分かりやすく伝えることができて、また自分でも分かりやすいと感じた”といった記述が見られた。

③ 互いを知る機会

“お互いを知る機会ができて良かった”といった記述が見られた。

④ 自信がつく・元気が出る

“自分に自信がなく、自分の長所・強みを見つけることに苦戦していましたが、他の先生方から自分の長所・強みを見つけてもらうことで自信がついたように思います”や“元気がない時にこのグループワークをすると、元気になる気がします。元気があっても元気出ました”といった記述があった。

⑤ 強みを活かして生活したい

“自分の強みを知れて、これから活かしていきたいと感じた”や“これから自分の強みを活かして、仕事や生活の中に取り入れて生活をしていきたい”といった記述がなされていた。

⑥ 楽しい時間

“とても楽しく、自分にとってもとても良い時間が持てました”といった記述がなされていた。

⑦ 他の人の良さを聞くことができた

“自分がまだ見つけていない相手の良さを、他の人から聞くことができ、そういったまだ見れていない点をもっとしっかり見ていきたいと思った”や“他の先生方の意見を聞いて、他の先生の長所など（強み）を聞くことができました”といった記述が見られた。

考 察

1. 研究1の考察

研究1では、保育士におけるストレングスに関する意識、ソーシャルサポート、メンタルヘルスの現状を調査し、それらの関連について検討を行った。その結果、保育士の世代や担当業務によって、ストレングスに関する意識やメンタルヘルスの状態に違いがあることが判明した。初任期である20代保育士は、30代以上の保育士よりも強みへ意識を向けにくく、特に自己の強みに対して注目しづらい状態であることが窺えた。担当業務では、クラス担任はクラス担任以外の保育士よりも自己のポジティブ側面に注目しづらく、メンタルヘルスに問題を抱えやすいことが示唆された。

また、強み認識度（SKS）はポジティブ側面への積極的注目（AFP）、強み活用感（SUS）、ソーシャルサポートに影響を与えること、AFPとSUSは共に影響し

合っていること、SKSはAFPを介してソーシャルサポートとメンタルヘルスに影響を与えることが示された。これらのことから、SKS、AFP、SUSといった強みに関する意識は、ソーシャルサポートやメンタルヘルスに影響を及ぼす要素となることが示唆される。

2. 研究2の考察

研究2では、研究1の結果に基づき、保育士を対象にストレングスカードを用いたEGを実践し、その効果の検証を行った。園ごとに有意差・有意傾向が見られる項目に違いがあったものの、ポジティブ側面への積極的注目（AFP）に関する項目では全ての園で有意差・有意傾向が認められた。なお、2つの園では、強み認識度（SKS）、AFP、強み活用感（SUS）、ソーシャルサポート、メンタルヘルスの全ての項目について効果量が認められた。

EG後の感想について行ったテキスト分析では、7つの記述の特徴が見出された。特に、他者から自分の強みを見つけてもらうことの嬉しさについての記述が多くなされていた。また、他者の強みを知る機会となったことや自身の強みを活かしていきたいと感じたこと、ストレングスカードを用いたことで他者へ強みを伝えやすかったことに関する記述も見られた。自己と他者のストレングスをテーマとし、かつ、心をホッとさせるような可愛いイラストが描かれているストレングスカードを用いたEGであったため、効果が高まったと考えられる。

3. 総合考察

研究1と研究2を通して、保育士にとって、強みを認識することや強みへ注目することはソーシャルサポートやメンタルヘルスにとってよい影響を与える可能性があることが明らかとなった。自他の強みを認識し注目することにより、自己や他者に対する見方が肯定的となり、他者の言動を好意的なサポートとして受け取りやすくなることが考えられる。職場の人間関係や環境についても肯定的に捉えることで、職場内におけるメンタルヘルスが向上することが示唆される。

本研究で行ったEGでは、2園で全ての尺度得点について効果量が認められたが、メンタルヘルスについて効果量が認められなかった園があった。今回行ったEGは1回のみであったため、今後EGの回数を増やすことや継続的にEGを行うことで、メンタルヘルスへの効果が高まることが考えられる。本研究でEGに参加した保育士は各園5～6名であり、各園で働く保育士のうちの一部であった。今後は保育士全員、さらに保育園内の全職員（管理職や調理師含む）で行うこと

により、職場内の人間関係などにもより大きな効果が期待できるであろう。EGの内容や回数、ファシリテーションの留意点など、今後さらに吟味していくべき部分は多くあるが、一人ひとりの保育士が強みや良さを発揮できる園づくりのきっかけの一つとして、今回のEGを活用することができるのではないだろうか。

4. おわりに

筆者がEGを行った際、目の前でEGに参加している保育士の表情や声のトーンが徐々に明るくなっていく様子を見て、数値では測定できない部分においても今回のEGが保育士に何らかのよい影響を与えていることを実感した。ある園では、EGが終わった直後に、一人の保育士が園長に声をかけ、体験したばかりのEGのワークを同じように繰り返し、園長のストレスを保育士が選んで手渡し、園長の表情が柔らかくなるといった場面にも立ち会えた。

夢をもって就職し、精一杯働く中でバーンアウトする保育士は少なくない。子どもたちに対するように、保育士同士も一人ひとりの強みや個性を認め合って支え合える関係づくりをしていくことで、保育へのエネルギーも湧き、目の前の子どもや保護者にも保育士のエネルギーが伝わり、よりよい人と人との関わり、心と心の交流につながっていくだろう。保育士のために、子どもたちのために、この研究が役立つことを祈っている。

謝 辞

本研究において、快く研究に協力してくださった、各保育園の園長先生や保育士の先生方に心から感謝申し上げます。また、本研究でのストレスカードの使用を許可してくださった竹田知子先生、本稿執筆にあたりご指導をいただいた久留米大学の原口雅浩先生、支え励まし助言をくださった山本ゼミの院生の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 藤島薫 (2013). 若者と家族のストレスに焦点をあてたりカバリー志向の早期支援・過渡的支援—ニュージーランドにおける早期支援プログラムの実際から— 東京福祉大学・大学院紀要, 4, 73-82.
- 樋口耕一 (2004). テキスト型データの計量的分析—2つのアプローチの峻別と統合— 理論と方法, 19, 101-115.
- 樋口耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析—内容分析の継承と発展を目指して— ナカニシヤ出版
- 平尾渉・山本真利子 (2014). リワークプログラムにおけるストレスカードとストレス TEBB カードを用いた認知行動療法的アプローチの実践的試み 久留米大学心理学研究, 13, 75-85.
- 廣川大地 (2008). 保育者の仕事継続意欲、離職意向に関する研究の動向 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要, 40, 83-90.
- 石川洋子・井上清子 (2010). 保育士のストレスに関する研究 (1)—職場のストレスとその解消—教育学部紀要 文教大学教育学部, 44, 113-120
- 國分康孝 (1981). エンカウンター—心とこころのふれあい 誠信書房
- 國分康孝 (編) (1999). 続 構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 小牧一裕 (1994). 職務ストレスとメンタルヘルスへのソーシャルサポートの効果 健康心理研究, 7, 2-10.
- 松永祐子・飯田紀彦 (2009). 勤労者のための新しいメンタルヘルス測定尺度 Mental Health Inventory-5 for Workers (MHI-5) の信頼性と妥当性および因果モデルの検討 心身医学, 49, 1007-1016.
- 宮下敏恵 (2010). 保育士におけるバーンアウト傾向に及ぼす要因の検討 上越教育大学研究紀要, 29, 177-186.
- 押江隆 (2012). 日本の学校臨床におけるエンカウンター・グループの文献的展望 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 34, 97-106.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish. Seligman, M. E. P. (マーティン・セリグマン 宇野カオリ (監訳) (2014). ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から “持続的幸福” へ ディスカヴァー・トゥエンティワン)
- 重田博正 (2007). 保育者のメンタルヘルスと職場づくり 季刊保育問題研究, 226, 40-49.
- 高橋誠 (2016). 性格特性的強みを活用する介入的実験における「注目」の効果：強みの活用過程における理論的モデルの検証 東京学芸大学大学院連合学校教育科学研究科学学校教育学専攻教育構造論講座博士論文 (未公刊)
- 高橋誠・森本哲介 (2015). 日本語版強み活用感尺度 (SUS) 作成と信頼性・妥当性の検討 感情心理研究, 22, 94-99.
- 高橋誠・森本哲介 (2015). 日本語版強み認識尺度の

- 信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 24, 170-172.
- 上村眞生 (2011). 保育士のレジリエンスとメンタルヘルスの関連に関する研究—保育士の経験年数による検討— 広島大学大学院教育学研究科紀要, 第三部, 60, 249-257.
- 浦野陽子・山本眞利子 (2018). 大学生におけるストレングスカードを用いたEGの試み—現在型と未来型の観点から— 久留米大学大学院心理教育相談センター紀要, 19, 19-31.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15-19.
- 参考資料
- 竹田知子 (2013). 新ストレングスカード キャリア開発研究所

Implementation of the use of strength cards among childcare workers during encounter group

YOKO URANO (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

The present study examined the effects of strength cards in relation to their use among childcare workers during encounter group (EG). In part one of the study, a questionnaire survey was conducted to determine the awareness of personal strengths as well as the status of social support and mental health among childcare workers. The results of the analysis of the questionnaire data revealed that recognition of strengths was correlated with attention and sense of utility toward such strengths, social support, and mental health. In part two of the study, the effects of strength cards were examined through their use during EG in preschool settings. EG involving five to six childcare workers was held at three preschools, and questionnaire surveys were administered four times. Consequently, scores indicated the levels of effects on all scales. In addition, text analysis was performed using KH Coder software. The results of the present study suggest that by promoting recognition of strengths among childcare workers and helping them focus on their own strengths as well as the strengths of others, the use of strength cards during EG may enhance positive perceptions of social support and favorably influence mental health.

Keywords: childcare workers, strength cards, awareness of strengths, social support, mental health

《 グループワーク 》

- a) あなたがもっているストレングス（強み・長所）を、ストレングスカードの中から1～3枚選んでみましょう。
* 選んだストレングスカードの言葉を書き込んでください。

○私のストレングスは・・・

例) 楽観的である

例) 人を信じる

例) 友達・仲間・家族がいる

- b) そのカードを選んだ理由を考えてみましょう。
どうしてそのカードを選びましたか？ どのような体験や出来事が思い出されましたか？
* 頭の中で考えてもいいですし、書いて整理してもOKです。

○カードを選んだ理由は・・・

例) 「楽観的である」→旅行に行ったときに船に乗り遅れるというハプニングがあったが、
"もう少し遅れができるからラッキー！" と次の船の時間まで楽しめた。

- c) ☆選んだカードとそのカードを選んだ理由を、グループでシェアしよう。
☆発表した人のストレングスを、他にも見つけて伝えよう。
例) (選んだカードを耳せながら) ○○先生には「好きなことがある」というストレングスもあると思います。コンサートや演劇に行ってきた！と笑顔で楽しそうに話している先生の姿から、先生には好きなことが色々あるんだなあと感じます。(本人へ選んだカードを手渡す)
* 見つけてもらったストレングスを書き込みましょう。

○見つけてもらったストレングスは・・・

- d) ☆ワークを通してどんなことを思ったか、グループで伝え合いましょう。